FICHE TECHNIQUE - RP07

# GR10, Grande traversée des Pyrénées - Chapitre 7
# Les hauts plateaux du soleil : Mérens-les-Vals à Vernet-les-Bains / en gîtes d'étape et refuges

## 7 jours - 6 nuits avec 7 jours de marche

**Niveau : 2/5**



La Catalogne déploie ses charmes au fil de ce 7ème chapitre de la Grande Traversée des Pyrénées par le GR10 : montagnes fièrement dressées de Puigmal et Puymorens, haut-plateaux verdoyants de Cerdagne et du Capcir, vallées fertiles de Conflent. Cet itinéraire de randonnée offre le mythique Mont Canigou en ligne de mire, à portée de pas en gardant tout son mystère. Imprégnez-vous de son aura pour mieux saisir l'âme de la Catalogne !

## Les points forts

- Des points de vue superbes sur le Mont Canigou, la Cerdagne et le massif de Carlit
- Les villages de Mantet et Py
- La douceur du climat méditerranéen

- Zéro transfert, une intégrale à pied

# PROGRAMME

**Jour 1 : De Mérens-les-Vals au Refuge des Bésines :** 10 km - 5h30 - Dénivelé : + 1000 m - 200 m

Préparez vos chevilles en faisant un bain de pied dans les sources sulfureuses chaudes…
Votre étape vous conduit, après les cols de la Jasse de Presassé et la Porteille des Bésines, aux estives puis au refuge des Bésines (2104 m). Un peu plus haut se trouve le beau lac des Bésines.
Nuit en refuge (pas de bagages ce soir-là).
Refuge

**Jour 2 : Du Refuge de Bésines au Lac des Bouillouses :** 17 km - 6h - Dénivelé : + 600 m - 650 m

En route vers le col de la Coma d'Anyell, puis celui de Portella de la Grava, aux portes de l'Andorre, pour ensuite descendre dans la vallée de la Grave. Admirez la vue sur le grand lac des Bouillouses et son barrage ainsi que l'étang du Lanoux, le plus grand lac des Pyrénées françaises, véritable mer intérieure…
Refuge

**Jour 3 : Du Lac des Bouillouses à Planès :** 19 km - 6h - Dénivelé : + 226 m - 640 m

Profitez de cette douce étape pour traverser une belle forêt, le village de Bolquère et sa belle église, sa gare qui est la plus haute de France sur la ligne du Train jaune. Ce train est le fleuron du savoir-faire catalan.
Gite d'étape

**Jour 4 : De Planès au Refuge du Ras de la Carança :** 15 km - 6h - Dénivelé : + 970 m - 750 m

N'épargnez pas votre peine pour cette étape raide à travers la forêt jusqu'au col Mitja. Arrivée au sommet, vous ne regretterez pas la vue sur la Cerdagne et le massif du Carlit. Nuit en refuge (Pas de bagages ce soir-là).
Refuge

**Jour 5 : Du Refuge du Ras de Carança à Mantet :** 12 km - 4h - Dénivelé : + 650 m - 900 m

Partez du bon pied pour cette étape bucolique à travers les prairies fleuries avant de gravir le col del Pal puis de descendre vers le village de Mantet. Possibilité de visiter son église romane.
Gite d'étape

**Jour 6 : De Mantet à Vernet-les-Bains :** 19 km - 6h30 - Dénivelé : + 840 m - 1620 m

Cette étape vous conduit le long de la vallée du Conflent jusqu'au village de Py. Possibilité de visiter l'église et les forges puis dirigez-vous vers le col de Jou, aux portes du massif du Canigou. Vous passez à coté de la célèbre abbaye de St Martin du Canigou (visite possible en option). Puis, descente par le col de Llavent à Vernet-les-Bains. Possibilité de profiter des Bains "Espace bien être" (en option).
Hôtel

**Jour 7 : De Vernet-les-Bains à Villefranche de Conflent :** 8 km - 2h - Dénivelé : + 210 m - 380 m

Randonnée de Vernet les Bains à la gare SNCF de Villefranche de Conflent
Visite possible la forteresse de Villefranche.

# CONDITIONS DE VOYAGE

### Portage des bagages :

Le portage est limité aux affaires de la journée et au pique-nique (non fourni). Les bagages sont transportés par véhicule sauf pour les jours 1 & 4 (nuits en refuge). Merci de prévoir 1 bagage par personne, de maximum 15kg/bagage.

### Participants :

Le départ est garanti pour un minimum de 2 personnes.

### Formalités :

- Carte d'identité en cours de validité.
- Assurance rapatriement conseillée.

### Nourriture :

Pas question de faire un régime pendant votre séjour mais c'est plutôt l'occasion de goûter à la cuisine locale. Nous attachons une grande importance à la qualité de la nourriture : équilibre diététique, apport énergétique et spécialité du pays sont les ingrédients de chaque repas.
Les pique-niques ne sont pas inclus.

### Hébergement :

2 nuits en gîte d'étape, 1 nuit en hotel et 3 nuits en refuge de montagne en demi-pension.
Gites d'étapes et refuges : sélectionnés notamment pour la qualité de leur accueil, vous retrouvez dans les gîtes d'étapes et refuges une ambiance conviviale. Le plus souvent, vous partagez des dortoirs de 4/8 places. Les draps et serviettes ne sont pas fournis.
Hôtels et chambres d'hôtes : vous dormez dans des chambres confortables de 2 personnes en hôtels, chambres d'hôtes et parfois en gîtes. Les draps et serviettes sont fournis.
Demi-pension : diner, nuit et petit déjeuner inclus.

### Niveau :

De 4 à 6 h30 de marche par jour. Difficultés techniques : 1030m de dénivelé positif maximum. Vous avez une bonne condition physique et vous êtes préparés à la randonnée sur plusieurs jours. Savoir s'orienter avec une carte, une boussole et un topo-guide. Avoir une bonne expérience de la montagne.

### Départ et rendez vous :

Départ libre pour la formule liberté et les groupes constitués.
Comment y aller :
En voiture : Autoroute A 66 : route d'Andorre jusqu'à Mérens.
En train : Gare SNCF de Mérens les Vals
En avion : Aéroport de Toulouse
Retour : il est préférable de vous prendre en train et/ou bus au point de départ. Si vous souhaitez arriver en voiture, il sera plus confortable de déposer votre voiture à l'arrivée. Gare SNCF de Villefranche de Conflent.

### Encadrement :

Vous avez une bonne expérience de la randonnée et vous savez vous orienter avec une carte et une boussole. D'une étape à l'autre, vous suivez sur votre téléphone notre appli Roadbook for Discovery où vous retrouverez l'ensemble de votre dossier avec les cartes, traces, hébergements et transporteurs ainsi que toutes les informations utiles à votre séjour. Nous vous fournirons aussi la version papier avec les outils de navigation classiques tels que : cartes, porte-carte, topo-guide. Si vous ne souhaitez pas l'une des deux versions, merci de bien vouloir nous le signaler.
Partir en liberté, c'est randonner léger, au rythme de chacun et profiter pleinement des plaisirs de la nature sans se préoccuper de la logistique du séjour. C'est aussi être libre d'interpréter et d'imaginer ce que vous raconte la région traversée.

# TARIFS

| Formule liberté avec portage des bagages par taxis | |
|---|---|
| Inscription à 2 personnes | 990€ |
| Inscription à 3 personnes | 980€ |
| Inscription à 4 personnes | 890€ |
| Inscription à 6 personnes | 820€ |

## Le prix ne comprend pas :

- Les boissons,
- Les assurances,
- Les dépenses personnelles,
- Les pique-niques,
- L'hébergement la veille du départ,
- La visite des monuments,
- Les entrées dans les centres thermoludiques.

## Le prix comprend :

- L'hébergement en demi-pension pour les randonnées,
- Le transport des bagages,
- Les cartes IGN avec le tracé surligné, le porte-carte,
- Le topo-guide détaillé,
- Les traces GPS au format GPX (sur demande).

# INFORMATIONS GENERALES

## Comment s'inscrire ? :

LaRébenne privilégie le contact avec ses voyageurs. Nous aimons vous parler de nos voyages et souhaitons garder cette relation avec vous. Échange, partage et plaisir restent notre ambition pour les voyages LaRébenne. N'hésitez pas à nous contacter directement pour parler randonnée ou vélo.
contact@larebenne.com
+33 (0)5 61 65 20 93

## Inscription, acompte et validation

Une fois votre choix de séjour fait, pour vous inscrire, c'est simple, facile et rapide !
* Soit directement sur notre site sur la page de votre circuit, cliquez sur inscription.
* Soit nous créons avec vous un séjour sur-mesure, nous vous enverrons alors un lien personnalisé vers votre bulletin d'inscription.
L'inscription est effective lorsque nous recevons votre bulletin d'inscription avec votre acceptation des conditions générales de vente, accompagné de l'acompte de 30 % du montant du séjour. Ensuite, un accusé de réception de votre inscription vous sera envoyé.

| **Règlement sécurisé à 100%** |
| --- |
| Vous pouvez régler par carte bancaire (plus rapide), chèque bancaire, chèque-vacances, virement.<br>ANCV.jpg |

## Paiement du solde

Le solde doit être versé un mois avant la date de départ. Vous retrouvez sur votre espace My LaRébenne votre facture, ainsi qu'un lien de paiement vers le solde de votre séjour.

## Invitation au départ

À réception du règlement du solde, votre carnet de voyage sera disponible dans votre espace client sur My LaRébenne où vous retrouverez l'ensemble des éléments utiles à votre voyage ainsi que votre facture.

## Les assurances :

Conformément à la réglementation chaque participant à un voyage LaRébenne doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle ainsi que d'une garantie individuelle multirisque dans le but de se protéger des incidents ou accidents pouvant survenir avant ou pendant la randonnée ou le voyage à vélo.
L'assistance couvre essentiellement les frais de recherche-secours, le rapatriement et les frais médicaux. Elle intervient dès lors qu'un constat médical permet de décider du rapatriement. Un rapatriement appelé "retour prématuré" peut aussi être mis en place pour des raisons extérieures à celle de l'assuré lui-même, par exemple le décès d'un membre de la famille (voir les cas dans le fascicule d'assurance). Au préalable, dans les régions éloignées des infrastructures médicales et difficiles d'accès, vous devez accepter l'organisation des premiers secours par des moyens locaux (4X4, porteurs, chevaux, etc.).
Ce contrat indemnise aussi la perte, le vol ou le retard de livraison de bagages, ainsi que l'interruption de séjour.
L'assurance protège du risque financier d'annulation. Il est très important d'avoir une assurance de ce type en cas d'annulation suite à un problème de santé ou pour une raison professionnelle.
Nous vous proposons de souscrire l'un des quatre contrats que nous avons sélectionné, sachant que nous servons uniquement d'intermédiaire entre vous et l'assureur. Toute assurance complémentaire est facturée par

personne et doit être obligatoirement souscrite le jour de l'inscription au voyage :

- Je souscris le contrat "Multirisque" (4.5%), prime minimale de 15 euros :
  Assistance-rapatriement + interruption circuit + bagages + annulation.
  Voir le contrat complet en cliquant ici.

- Je souscris le contrat "Multirisque carte bancaire" (3,8%), prime minimale de 15 euros :
  Assistance + interruption séjour + bagages + annulation en complément de votre CB (uniquement pour un paiement avec une carte Mastercard de type Gold, Platinum, world Elite, ou Visa de type Premier ou Infinite. Cartes bancaires délivrées par une banque française uniquement).
  Voir le contrat complet en cliquant ici.

- Je souscris le contrat "Annulation" (2.5%), prime minimale de 10 euros :
  Annulation uniquement.
  Voir le contrat complet en cliquant ici.

- Je souscris le contrat "Assistance rapatriement" (1.6%), prime minimale de 10 euros :
  Assistance rapatriement + interruption de circuit + bagages.
  Voir le contrat complet en cliquant ici.

En ce qui concerne la garantie « responsabilité civile à l'étranger », seuls les résidents français sont couverts.

**Informations :**

LaRébenne - 10 rue de la Comédie - 09000 Foix - France
Tel : + 33 (0)5 61 65 20 93 - contact@larebenne.com - www.larebenne.com
Immatriculation tourisme : IM 038100057